

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER

2025. 1vol. 91

1月31日まで!

## 紹介者キャンペーン!

現在、休会中の方が

会員様のご紹介で復帰されたら

紹介して下さった会員様に

月会費1か月分無料

チケットプレゼント

※1月中にご紹介頂いた方限定

新春明けましておめでとうございます!

 **入会金無料&復帰キャンペーン** 

今月いっぱいまで入会金無料と皆様に合ったメニュー

を提供いたします! & 休会から復帰された方は月会

費1か月分無料のお得なキャンペーン実施中!

### **かつひコラム**

新しく始めました!これからたびたびいろんなスタッフのコラムを新聞に書いていきたいと思えます! 記念すべき初回は山下が担当させていただきます。ビクトリアに勤めて12年目になりました。ビクトリアハーツは身体の健康はもちろん、皆様の生活の一部としてココロも健康になれるように声掛けだったり、会員の皆様に楽しく運動してもらえるように努めています。来年もどうぞよろしくお願いたします。

【祝日レッスンのお知らせ】

1月13日(月)成人の日

10:40~11:35

らくらく健康体操 (米澤)

11:50~12:35

リフレッシュエアロ (益森)

※祝日の為18時までの営業です

## ベルトマシーン注意点

利用後ベルトマシーンから出る際はベルトを足元ではなく頭の上から通して出るようにしましょう。



※足に引っ掛かり転倒の可能性があるため

## VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



2024年会員の皆様方に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。2025年も色々な気持ちでトレーニングを始められた皆様方の期待に添えられますよう努めていきます。なかなか何かをやりきる!!という事は難しく私も反省の日々ですが今年こそは「やりきれぬ年」にしたいです!



2024年の1月のコメントを見返すと、健康に過ごせる一年にしたいと書いてありました。大きな病気もせず一年過ごすことが出来ました。2025年も健康で気持ちを若くもって楽しい一年にしたいです。ちなみに2025年は「早寿」のお祝いらしいです。



6月から再開した筋トレも7カ月が経とうとしています。2025年は、カラダもココロも分厚くなれるように、筋トレにも仕事にも取り組みたいと思います。2025年もよろしくお願いたします。



年の瀬が迫る中、私の体はインフルエンザウイルスと闘っています。熱に浮かされながらも今年最後のつぶやきと書き認めたいと思います。日曜劇場「海に眠るダイヤモンド」にどハマりしています。戦後の高度経済成長期、長崎県の端島(軍艦島)を舞台に炭鉱で栄えた当時の島民の暮らしが丁寧に再現されていて、物語に一気に引き込まれます。そこで描かれる人間模様は涙して心温まります。ただ、この新聞が発行される頃には最終回を迎えてしまうのですが(泣)皆様、本年も大変お世話になりました。年末年始の健康管理に十分気をつけてどうぞよいお年をお過ごしください。



今年は自分の中でいろいろと人生の行事がたくさんある年でした。なので1日1日がとても濃くとても充実していました。来年も充実できるように1日1日頑張っていきます。目標はまだ未定ですが2025年始まるまでには決めたいと思います。2025年もよろしくお願いたします。



人生最初で最後の成人式が来月1月3日に行われます。ふと思い返すと10年前に半成人式で将来「プロ野球選手になる!」と発表したのがとても懐かしく思うばかりです。来年こそは今まで支えて下さった方々に「ありがとう」という言葉を伝えられる年になればいいなと思います。



先日のAmazon ブラックフライデーの期間中に、ここぞとばかりに大量の買い物をしました。中でも買って良かった商品はコードレス掃除機です。静かで吸引力があり、ブルーライトで照らすのでゴミやほこりがどこにあるのかひと目で分かります。毎日2回以上掃除機をかけるのである程度綺麗な自信があったのに、このブルーライト機能で見事に打ち砕かれました。今まで以上に掃除を頑張ります!



つい先日テレビスタンドを購入しました。テレビ台とは違いテレビ下がスッキリとし部屋が少し広くなったように感じます。この機会にこたつ布団も新しくしました。私の至福の時間は我が子を寝かしつけた後に、こたつで温かい飲み物を飲みながらテレビを見ることです。